

Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

**Takie same 3 formy - AAA**

**Infinitive Past Simple Past Participle Tłumaczenie**

|      |      |      |           |
|------|------|------|-----------|
| cut  | cut  | cut  | ciąć      |
| put  | put  | put  | kłaść     |
| let  | let  | let  | pozwalać  |
| set  | set  | set  | ustawiać  |
| cost | cost | cost | kosztować |
| hit  | hit  | hit  | uderzać   |
| hurt | hurt | hurt | ranić     |
| shut | shut | shut | zamykać   |

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Przykłady zdań:

##### Past Simple

She **cut** herself during an emotional crisis. (*Okaleczyła się podczas kryzysu emocjonalnego.*)

He **put** too much pressure on himself. (*Wywierał na siebie zbyt dużą presję.*)

She **let** fear control her decisions. (*Pozwoliła, aby strach kierował jej decyzjami.*)

We **set** realistic therapy goals together. (*Wspólnie ustaliliśmy realistyczne cele terapii.*)

The divorce **cost** him his self-confidence. (*Rozwód kosztował go utratę pewności siebie.*)

The diagnosis **hit** her very hard. (*Diagnoza bardzo ją dotknęła.*)

His father's criticism **hurt** him deeply. (*Krytyka ojca głęboko go zraniła.*)

He **shut** himself off from his family after the loss. (*Odciął się od rodziny po stracie.*)

##### Present Perfect

She **has cut** herself several times in the past. (*Okaleczała się kilka razy w przeszłości.*)

He **has put** his own needs aside for many years. (*Przez wiele lat odkładał własne potrzeby na bok.*)

She **has let** other people's opinions affect her self-esteem. (*Pozwalała opiniom innych wpływać na swoją samoocenę.*)

We **have set** healthy boundaries. (*Ustaliliśmy zdrowe granice.*)

Chronic stress **has cost** her a lot of emotional energy. (*Przewlekły stres kosztował ją wiele emocjonalnej energii.*)

Anxiety **has hit** him several times this month. (*Lęk dopadł go kilka razy w tym miesiącu.*)

Those experiences **have hurt** her ability to trust others. (*Te doświadczenia zraniły jej zdolność do ufania innym.*)

She **has shut** down emotionally since the traumatic event. (*Od czasu traumatycznego wydarzenia zamknęła się emocjonalnie.*)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### **Druga i trzecia forma takie same - ABB**

| <b>Infinitive</b> | <b>Past Simple</b> | <b>Past Participle</b> | <b>Tłumaczenie</b> |
|-------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| bring             | brought            | brought                | przynosić          |
| buy               | bought             | bought                 | kupować            |
| think             | thought            | thought                | myśleć             |
| teach             | taught             | taught                 | uczyć              |
| catch             | caught             | caught                 | łapać              |
| fight             | fought             | fought                 | walczyć            |
| seek              | sought             | sought                 | szukać             |
| build             | built              | built                  | budować            |
| send              | sent               | sent                   | wysyłać            |
| spend             | spent              | spent                  | wydawać, spędzać   |
| lend              | lent               | lent                   | pożyczać           |
| bend              | bent               | bent                   | zginać             |
| keep              | kept               | kept                   | trzymać            |
| sleep             | slept              | slept                  | spać               |
| feel              | felt               | felt                   | czuć               |
| leave             | left               | left                   | opuszczać          |
| lose              | lost               | lost                   | gubić              |
| find              | found              | found                  | znajdować          |

Angielski dla psychologów i psychoterapeutówTabela nieregularnych czasowników dla psychologów

| Infinitive | Past Simple | Past Participle | Tłumaczenie                         |
|------------|-------------|-----------------|-------------------------------------|
| have       | had         | had             | mieć                                |
| hear       | heard       | heard           | słyszeć                             |
| make       | made        | made            | robić                               |
| say        | said        | said            | mówić                               |
| pay        | paid        | paid            | płacić                              |
| meet       | met         | met             | spotykać                            |
| sell       | sold        | sold            | sprzedawać                          |
| tell       | told        | told            | powiedzieć                          |
| stand      | stood       | stood           | stać                                |
| understand | understood  | understood      | rozumieć                            |
| hold       | held        | held            | trzymać                             |
| read       | read        | read            | czytać (wym.: /ri:d/, /red/, /red/) |

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Przykłady zdań:

##### Past Simple

She **brought** a journal to today's therapy session. (Przyniosła dziennik na dzisiejszą sesję.)

He **bought** several self-help books last month. (Kupił kilka książek o samorozwoju w zeszłym miesiącu.)

She **thought** she was responsible for everything. (Myślała, że za wszystko odpowiada.)

The therapist **taught** him breathing techniques. (Terapeuta nauczył go technik oddechowych.)

The therapist **caught** an important change in her mood. (Terapeuta zauważył ważną zmianę w jej nastroju.)

He **fought** his anxiety every day. (Codziennie walczył ze swoim lękiem.)

She **sought** professional help after the crisis. (Poszukała profesjonalnej pomocy po kryzysie.)

We **built** trust during the first sessions. (Zbudowaliśmy zaufanie podczas pierwszych sesji.)

##### Present Perfect

She **has brought** up difficult memories during therapy. (Poruszyła trudne wspomnienia podczas terapii.)

He **has bought** new coping tools through therapy. (Zdobył nowe sposoby radzenia sobie dzięki terapii.)

She **has thought** differently about herself since therapy began. (Od początku terapii inaczej myśli o sobie.)

The therapist **has taught** him healthier coping strategies. (Terapeuta nauczył go zdrowszych strategii radzenia sobie.)

She **has caught** herself thinking negatively. (Przyłapała się na negatywnym myśleniu.)

He **has fought** depression for many years. (Od wielu lat zmagają się z depresją.)

She **has sought** support from her family. (Poszukiwała wsparcia u swojej rodziny.)

We **have built** a strong therapeutic relationship. (Zbudowaliśmy silną relację terapeutyczną.)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Past Simple

He **sent** a message asking for an appointment. (*Wysłał wiadomość z prośbą o wizytę.*)

She **spent** the weekend reflecting on our session. (*Spędziła weekend na refleksji po sesji.*)

Her friend **lent** her emotional support. (*Przyjaciółka okazała jej wsparcie.*)

He **bent** his own rules to please others. (*Naginał własne zasady, aby zadowolić innych.*)

She **kept** her feelings to herself. (*Zachowała swoje uczucia dla siebie.*)

He **slept** poorly after the argument. (*Źle spał po kłótni.*)

She **felt** ashamed after the incident. (*Czuła się zawstydzona po tym zdarzeniu.*)

He **left** his stressful job last year. (*Odszedł z pracy pełnej stresu w zeszłym roku.*)

She **lost** confidence after the criticism. (*Straciła pewność siebie po krytyce.*)

#### Present Perfect

He **has sent** me his mood diary. (*Przesłał mi dziennik nastroju.*)

She **has spent** more time taking care of herself. (*Poświęca więcej czasu na dbanie o siebie.*)

Her family **has lent** her strength during recovery. (*Rodzina dawała jej siłę podczas zdrowienia.*)

He **has bent** his boundaries too often. (*Zbyt często naginał swoje granice.*)

She **has kept** a therapy journal for six months. (*Prowadzi dziennik terapeutyczny od sześciu miesięcy.*)

He **has slept** much better recently. (*Ostatnio śpi znacznie lepiej.*)

She **has felt** much calmer this week. (*W tym tygodniu czuje się znacznie spokojniejsza.*)

He **has left** many unhealthy relationships behind. (*Zostawił za sobą wiele niezdrowych relacji.*)

She **has lost** interest in activities she once enjoyed. (*Straciła zainteresowanie czynnościami, które kiedyś sprawiały jej przyjemność.*)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Past Simple

He **found** it difficult to trust people. (Uznał, że trudno mu ufać ludziom.)

She **had** a panic attack yesterday. (Wczoraj miała atak paniki.)

He **heard** supportive words from his partner. (Usłyszał wspierające słowa od partnera.)

She **made** an important decision during therapy. (Podjęła ważną decyzję podczas terapii.)

He **said** he felt safe during the session. (Powiedział, że czuł się bezpiecznie podczas sesji.)

She **paid** a high emotional price for perfectionism. (Zapłaciła wysoką emocjonalną cenę za perfekcjonizm.)

He **met** his therapist for the first time last week. (Spotkał swojego terapeutę po raz pierwszy w zeszłym tygodniu.)

She **sold** herself short for many years. (Przez wiele lat nie doceniała siebie.)

He **told** me about his childhood experiences. (Opowiedział mi o swoich doświadczeniach z dzieciństwa.)

#### Present Perfect

He **has found** healthier ways to manage stress. (Znalazł zdrowsze sposoby radzenia sobie ze stresem.)

She **has had** several breakthrough moments in therapy. (Miała kilka przełomowych momentów podczas terapii.)

He **has heard** his inner critic for many years. (Od wielu lat słyszy swój wewnętrzny krytyczny głos.)

She **has made** significant progress. (Poczyniła znaczące postępy.)

He **has said** that he feels more hopeful now. (Powiedział, że teraz czuje więcej nadziei.)

She **has paid** more attention to her mental health. (Poświęca więcej uwagi swojemu zdrowiu psychicznemu.)

He **has met** all the goals from the treatment plan. (Osiągnął wszystkie cele z planu terapii.)

She **has sold** very few of her own achievements to herself. (Rzadko uznawała własne osiągnięcia.)

He **has told** his family how he really feels. (Powiedział rodzinie, co naprawdę czuje.)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Past Simple

She **stood** up for herself during the conversation. (*Stanęła w swojej obronie podczas rozmowy.*)

He **understood** the source of his anger. (*Zrozumiał źródło swojego gniewu.*)

She **held** back her emotions during the session. (*Powstrzymywała emocje podczas sesji.*)

He **read** the therapist's recommendations yesterday. (*Przeczytał zalecenia terapeuty wczoraj.*)

#### Present Perfect

She **has stood** by her decisions despite criticism. (*Pozostała przy swoich decyzjach mimo krytyki.*)

He **has understood** himself much better through therapy. (*Dzięki terapii znacznie lepiej zrozumiał siebie.*)

She **has held** on to hope despite many difficulties. (*Zachowała nadzieję mimo wielu trudności.*)

He **has read** several books about anxiety. (*Przeczytał kilka książek o lęku.*)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### **Pierwsza i trzecia forma takie same - ABA**

| Infinitive | Past Simple | Past Participle | Tłumaczenie |
|------------|-------------|-----------------|-------------|
|------------|-------------|-----------------|-------------|

|        |        |        |            |
|--------|--------|--------|------------|
| become | became | become | stawać się |
|--------|--------|--------|------------|

|      |      |      |             |
|------|------|------|-------------|
| come | came | come | przychodzić |
|------|------|------|-------------|

|     |     |     |        |
|-----|-----|-----|--------|
| run | ran | run | biegać |
|-----|-----|-----|--------|

#### **Przykłady zdań:**

##### **Past Simple**

She **became** more confident after several therapy sessions. (*Stała się bardziej pewna siebie po kilku sesjach terapeutycznych.*)

He **came** to therapy because he felt overwhelmed. (*Przyszedł na terapię, ponieważ czuł się przytłoczony.*)

She **ran** away from difficult conversations for many years. (*Przez wiele lat uciekała od trudnych rozmów.*)

##### **Present Perfect**

She **has become** more aware of her emotions. (*Stała się bardziej świadoma swoich emocji.*)

He **has come** to understand the source of his anxiety. (*Doszedł do zrozumienia źródła swojego lęku.*)

She **has run** away from her emotions in the past. (*W przeszłości uciekała przed swoimi emocjami.*)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### **Wszystkie 3 formy różne**

##### **Infinitive Past Simple Past Participle Tłumaczenie**

|        |        |         |                         |
|--------|--------|---------|-------------------------|
| begin  | began  | begun   | zaczynać                |
| drink  | drank  | drunk   | pić                     |
| sing   | sang   | sung    | śpiewać                 |
| ring   | rang   | rung    | dzwonić                 |
| swim   | swam   | swum    | pływać                  |
| sink   | sank   | sunk    | tonąć                   |
| spring | sprang | sprung  | skakać                  |
| break  | broke  | broken  | łamać                   |
| choose | chose  | chosen  | wybierać                |
| speak  | spoke  | spoken  | mówić                   |
| steal  | stole  | stolen  | kraść                   |
| wake   | woke   | woken   | budzić się              |
| write  | wrote  | written | pisać                   |
| drive  | drove  | driven  | prowadzić               |
| ride   | rode   | ridden  | jechać                  |
| rise   | rose   | risen   | wschodzić, podnosić się |
| bite   | bit    | bitten  | gryźć                   |
| eat    | ate    | eaten   | jeść                    |

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### **Infinitive Past Simple Past Participle Tłumaczenie**

|         |          |           |            |
|---------|----------|-----------|------------|
| fall    | fell     | fallen    | upadać     |
| give    | gave     | given     | dawać      |
| see     | saw      | seen      | widzieć    |
| take    | took     | taken     | brać       |
| go      | went     | gone      | iść        |
| know    | knew     | known     | wiedzieć   |
| throw   | threw    | thrown    | rzucić     |
| grow    | grew     | grown     | rosnąć     |
| fly     | flew     | flown     | latać      |
| blow    | blew     | blown     | dmuchać    |
| draw    | drew     | drawn     | rysować    |
| wear    | wore     | worn      | nosić      |
| tear    | tore     | torn      | rozdziarać |
| forget  | forgot   | forgotten | zapominać  |
| forgive | forgave  | forgiven  | wybaczyc   |
| freeze  | froze    | frozen    | zamrażać   |
| do      | did      | done      | robić      |
| be      | was/were | been      | być        |

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Przykłady zdań:

##### Past Simple

Therapy **began** three months ago. (*Terapia rozpoczęła się trzy miesiące temu.*)

He **drank** alcohol to cope with stress. (*Pił alkohol, aby radzić sobie ze stresem.*)

She **sang** in a choir to reduce anxiety. (*Śpiewała w chórze, aby zmniejszyć lęk.*)

The phone **rang** during the session. (*Telefon zadzwonił podczas sesji.*)

She **swam** to relax after difficult sessions. (*Pływała, aby zrelaksować się po trudnych sesjach.*)

He **sank** into depression after the loss. (*Pogrążył się w depresji po stracie.*)

She **sprang** to her feet when she heard the news. (*Zerwała się na nogi, gdy usłyszała wiadomość.*)

He **broke** his promise to himself. (*Złamał obietnicę daną samemu sobie.*)

She **chose** therapy instead of avoiding the problem. (*Wybrała terapię zamiast unikania problemu.*)

##### Present Perfect

Therapy **has begun** to change her life. (*Terapia zaczęła zmieniać jej życie.*)

He **has drunk** much less since starting therapy. (*Od rozpoczęcia terapii pije znacznie mniej.*)

She **has sung** during music therapy sessions. (*Śpiewała podczas sesji muzykoterapii.*)

My phone **has rung** several times today. (*Mój telefon dzwonił już kilka razy dzisiaj.*)

She **has swum** regularly to manage stress. (*Regularnie pływa, aby radzić sobie ze stresem.*)

He **has sunk** into negative thinking again. (*Ponownie pogrążył się w negatywnym myśleniu.*)

New fears **have sprung** up recently. (*Ostatnio pojawiły się nowe lęki.*)

She **has broken** the cycle of negative thinking. (*Przełamała cykl negatywnego myślenia.*)

She **has chosen** a healthier lifestyle. (*Wybrała zdrowszy styl życia.*)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Past Simple

He **spoke** openly about his childhood. (Otwarcie mówił o swoim dzieciństwie.)

Anxiety **stole** his confidence. (Lęk odebrał mu pewność siebie.)

She **woke** up feeling anxious. (Obudziła się z uczuciem lęku.)

He **wrote** about his emotions in a journal. (Pisał o swoich emocjach w dzienniku.)

Fear **drove** his decisions for years. (Strach kierował jego decyzjami przez lata.)

She **rode** her bicycle to reduce stress. (Jeździła na rowerze, aby zmniejszyć stres.)

Her anxiety **rose** before the meeting. (Jej lęk wzrósł przed spotkaniem.)

Guilt **bit** him again after the argument. (Poczucie winy znów go dopadło po kłótni.)

She **ate** very little during the stressful period. (Jadła bardzo mało w okresie silnego stresu.)

He **fell** into old habits after the breakup. (Wrócił do starych nawyków po rozstaniu.)

#### Present Perfect

He **has spoken** honestly about his feelings. (Szczерze mówił o swoich uczuciach.)

Depression **has stolen** much of his motivation. (Depresja odebrała mu znaczną część motywacji.)

She **has woken** up with panic several times this month. (Kilka razy w tym miesiącu obudziła się z paniką.)

He **has written** down his thoughts every day. (Codziennie zapisywał swoje myśli.)

Fear **has driven** many of his behaviours. (Strach kierował wieloma jego zachowaniami.)

She **has ridden** her bike whenever she felt overwhelmed. (Jeździła na rowerze zawsze, gdy czuła się przytłoczona.)

Her self-confidence **has risen** since therapy began. (Jej pewność siebie wzrosła od rozpoczęcia terapii.)

Anxiety **has bitten** him several times this week. (Lęk dopadł go kilka razy w tym tygodniu.)

She **has eaten** more regularly recently. (Ostatnio je bardziej regularnie.)

He **has fallen** back into negative thinking. (Ponownie popadł w negatywne myślenie.)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Past Simple

She **gave** herself time to heal. (*Dała sobie czas na wyzdrowienie.*)

He **saw** the situation differently after therapy. (*Po terapii spojrzał na sytuację inaczej.*)

She **took** responsibility for her behaviour. (*Wzięła odpowiedzialność za swoje zachowanie.*)

He **went** to his first therapy session last week. (*Poszedł na pierwszą sesję terapeutyczną w zeszłym tygodniu.*)

I **knew** something was wrong. (*Wiedziałem, że coś jest nie tak.*)

He **threw** away his medication. (*Wyrzucił swoje leki.*)

Her confidence **grew** during therapy. (*Jej pewność siebie rosła podczas terapii.*)

Her thoughts **flew** from one worry to another. (*Jej myśli przeskakiwały z jednego zmartwienia na drugie.*)

The criticism **blew** away his confidence. (*Krytyka zniszczyła jego pewność siebie.*)

She **drew** her emotions during art therapy. (*Narysowała swoje emocje podczas arteterapii.*)

#### Present Perfect

She **has given** herself permission to rest. (*Dała sobie prawo do odpoczynku.*)

He **has seen** significant progress. (*Zauważył znaczące postępy.*)

She **has taken** important steps toward recovery. (*Podjęła ważne kroki w kierunku zdrowienia.*)

He **has gone** through many difficult experiences. (*Przeszedł przez wiele trudnych doświadczeń.*)

I **have known** her struggles for a long time. (*Od dawna znam jej trudności.*)

He **has thrown** away many negative beliefs. (*Odrzucił wiele negatywnych przekonań.*)

She **has grown** emotionally. (*Rozwinęła się emocjonalnie.*)

Her imagination **has flown** to the worst possible outcomes. (*Jej wyobraźnia kierowała się ku najgorszym scenariuszom.*)

Stress **has blown** the situation out of proportion. (*Stres wyolbrzymił sytuację.*)

She **has drawn** several pictures expressing her feelings. (*Narysowała kilka obrazów wyrażających jej uczucia.*)

## Angielski dla psychologów i psychoterapeutów

### Tabela nieregularnych czasowników dla psychologów

#### Past Simple

He **wore** a smile to hide his sadness. (Nosił uśmiech, aby ukryć smutek.)

He **tore** up the letter after reading it. (Podarł list po jego przeczytaniu.)

She **forgot** her breathing techniques during the panic attack. (Zapomniała o technikach oddechowych podczas ataku paniki.)

He **forgave** his father after many years. (Wybaczył swojemu ojcu po wielu latach.)

She **froze** when she heard his voice. (Zamarła, gdy usłyszała jego głos.)

He **did** the homework from the previous session. (Wykonał zadanie z poprzedniej sesji.)

She **was** very anxious before the session. (Była bardzo zdenerwowana przed sesją.)

#### Present Perfect

She **has worn** an emotional mask for years. (Przez lata nosiła emocjonalną maskę.)

She **has torn** up many pages from her journal. (Podarła wiele stron ze swojego dziennika.)

She **has forgotten** how strong she is. (Zapomniała, jaka jest silna.)

He **has forgiven** himself for his mistakes. (Wybaczył sobie swoje błędy.)

She **has frozen** in stressful situations many times. (Wiele razy zamarła w stresujących sytuacjach.)

He **has done** a lot of work on himself. (Wykonał ogromną pracę nad sobą.)

She **has been** much calmer lately. (Ostatnio jest znacznie spokojniejsza.)